OULU

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Seniorit, ikääntyneet

5.9.–16.12.2016 ja 9.1.–12.5.2017 (ei vk 43, 10)
Ilmoittautumiset 29.8. alkaen

Oulun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa kaikenikäisille perusterveille sekä erityisliikkujille omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä, opastusta/ohjausta liikunta-asioissa. Tutustu koko Oulun kaupungin liikuntapalveluihin sivuilla *www.ouka.fi/ohjattu-liikunta*
Tämä esite sisältää ohjatut liikuntaryhmä.
Nouda erillinen esite senioreiden kuntosalivuoroista palvelupisteiltä
Senioreiden ja ikääntyneiden liikunnan vastaavat
(sähköposti: *nimi.sukunimi@ouka.fi*)

- Haukipudas ja Yli-Ii — Tuija Kemppainen p. 050 390 0059
- Kiiminki ja Ylikiiminki — Miia Ranta-Korpela, Mila Mettovaara p. 050 379 6711
- Oulu ja Oulunsalo — Ulla Virrankoski p. 044 703 8046

Hinnasto, liikuntaryhmät ovat maksullisia

Aikuiset, perusmaksu sarjalippu 10 kpl 45 € kertamaksu 5,50 €	**Aleryhmät,** perusmaksu sarjalippu 10 kpl 25 € kertamaksu 3,20 €	**Kausimaksu** 30 € ja **kurssimaksu** 20 € (syksy ja kevät erikseen), **muu maksu** mainitaan erikseen

Seniorikortti – edullista omatoimista harjoittelua ympäri vuoden

Hinta 35 €/v ostopäivästä eteenpäin (lisäksi OuluCard tai Valttikortti 3€). Kortti on tarkoitettu oululaisille 65 vuotta täyttäville ja iäkkäämmille itsenäiseen kuntoiluun ma-pe päiväikaan kuntosaleilla yleisö- ja seniorivuoroilla sekä uintiin ja vesivoimisteluun. Kortti ei oikeuta ohjattuihin kuntosali- tai liikuntasaliryhmiin.
Kortilla pääsee sisään klo 15.30 asti. Mikäli kortti ei ole mukana, peritään perusmaksu. Tiedustele esitettä harjoitusajoista ja lunasta korttisi kaupungin liikuntalaitosten- tai yhteispalvelupisteiltä.
Liikuntalaitosten palvelupisteillä on jaossa erillinen moniste kuntosalivuorojen aikatauluista senioreille.

Terveysliikunta

Liikuntaneuvonta. Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista? Miten voisit kohentaa omaa jaksamista ja kuntoa? Kaipaatko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän tai polveen? Tule hakemaan neuvoja maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

- **Oulun uimahalli**, kaikki ikään katsomatta (**Pikkukankaantie 3, 2. krs.**).
  Tiedustelut p. 044 703 6600
  Ti 12.00–16.00 ja **ke 12.00–14.00**, ajanvarauksella *www.oulunomahoito.fi*
  Ke 14.00–16.00 ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä
  To 9.30–11.30 mielenterveysasiakkaat, ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä. Tiedustelut p. 044 703 6014

- **Lassintalon seniorikeskus**, ikääntyneet (**Myllytie 4, 4. krs.**)
  Joka toinen to 14.00–15.30
  Tiedustelut p. 044 703 5143.

Kuntosaliryhmiä

Ikääntyneiden ohjatut kuntosaliryhmät

- **Ti 11.00 Oulun uimahalli, kuntosali**
  Perusmaksu, veteraanikortti. Tiedustelut 044 703 8049
- **Ti 9.00 Linnanmaan liikuntahalli, kuntosali** (ryhmä on täysi)
  Perusmaksu, veteraanikortti. Tiedustelut 044 703 8049

Uusien asiakkaiden opastetut kuntosalivuorot Oulussa

Perusterveet seniorit, eläkeläiset, jotka eivät ole aiemmin harjoitelleet kuntosalilla. Vuorolta siirrytään 5 t. ohjauksen jälkeen tai aikaisemmin yleisille vuoroille. Ei ennakkoilmoittautumista. Perusmaksu, seniorikortti.

to	**13.00–14.00**	Oulun uimahalli
ti	**11.00–12.00**	Raatin uimahalli
pe	**9.00–10.00**	Urheilutalo, kuntosali 3
ma	**10.30–11.30**	Oulunsalon liikuntakeskus
ke	**8.30–9.30**	Jatuli, Haukipudas
ti	**8.00–9.00**	Kimmoke-Talo, Kiiminki (parillisilla viikoilla)
to	**9.00–10.00**	Vorelli, Yli-Ii
to	**9.00–10.00**	Ylikiiminki, kirkonkylä

Voimaa ja tasapainoa

Pysytään pystyssä! Tule harjoittamaan tasapainoasi ja kehittämään jalkojesi voimaa. Rohkeus liikkua ja tasapaino paranevat mukavin, kaikille sopivin harjoittein, hyvässä seurassa.

Raatin voima-tasapainoryhmä
Ma ja to 12.00–13.00 Raatin uimahalli, liikuntasali
Tunnilla vahvistetaan alaraajojen voimaa ja harjoitellaan tasapainoa. Liikunnan apuväline ei ole este osallistumiselle. Perusmaksu.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen p. 044 703 8048, 044 703 8049

Vuolle-opisto, voima-tasapainoryhmät, *www.vuolleoulu.fi*
Ma 9.00 Liikunta Pomppu, Hintantie 95 (Kuusamon-/Vaalantien kulmassa)
Ma 10.00 Liikunta Pomppu, Hintantie 95 (Kuusamon-/Vaalantien kulmassa)
Ma 11.30 Hiirosenkoti, Merikotkantie 5
To 11.30 Hiirosenkoti, Merikotkantie 5
Ti 9.15 Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
To 9.00 Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
Ke 12.00 Seniorkunto, Metsolan Kartano, Mielikintie 8
Ke 13.30 Sara Wacklin-koti
Pe 9.00 Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13
Pe 10.00 Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13
Kurssimaksu. Ilmoittautumiset netissä 18.7. alkaen tai opintotoimisto p. 08 555 4060 1.8. alkaen.

Vuolle-opisto, tasapainoa ja tuolijumppaa, *www.vuolleoulu.fi*
Ma 12.15 Oulunsuun Pirtti
Ma 13.15 Rantakastellin palvelukeskus
Ti 10.45 Höyhtyän Palvelukeskus
Ke 10.00 Intiön Hoivakoti
To 10.30 Aurinkokoti
To 13.45 Tuiran Palvelukeskus
Maksuton. Tiedustelut opintotoimisto p. 08 555 4060, *www.vuolleoulu.fi*

Terveysliikunta, kehon huolto

Iloa jumpaten
Ma 16.00 SeniorKunto, Metsolan kartano, Mielikintie 8
Varttuneemman väen kuntojumppa välinein tai ilman. Tunti sisältää lämmittelyosion, lihaskunto- ja kuntoliikuntaosion seisten tai lattiatasossa ja lopuksi loppuvenyttelyt.
Kausimaksu. Ilmoittautumiset paikan päällä ma 5.9. alkaen.
Tiedustelut p. 040 775 5342

Asahi-terveysliikunta
Asahi on helppo, pehmeä, koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitava liikuntamuoto. Liikkeet tehdään seisten tai istuen.

Tutustu Asahin saloihin (helppo) (19.9.–28.11. ja 30.1.–10.4., ei vk 43, 10)
Ma 14.00–15.00 Oulun uimahalli, uimarisali
Kurssimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

Asahi-terveysliikunta (reipas)
Ke 10.00–10.45 Raatin uimahalli, liikuntasali, ei ennakkoilmoittautumisia
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 8046

Pilates, aloittelijat
Ke 17.15–18.00 Oulun uimahalli, liikuntasali
Oletko vielä kokeillut tehokasta ja miellyttävää pilatesta? Et tarvitse aiempaa kokemusta. Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Pilates, jatkoryhmä
Pe 10.00–11.15 Palolaitos, liikuntasali
Ei ennakkoilmoittautumista, alkeet n. 10 t. tulee olla käytynä. Kausimaksu.
Tiedustelut p. 044 703 8046

Taitto ja paino:
Oulun Konttori, Painatuskeskus